

Popurr de Col Rizada y Quinoa

Makes: 50 servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Quinoa, seca, integral	1.9 lb	4 tazas 2 1/3 Cdas
Col rizada, de Toscana, cruda, cortada y lavada	5 3/4 lbs	
Ajo, fresco cortado		1/2 tza 1 cdta
Jugo de limón		1 tza 2 cdtas
Mostaza Dijon		1/4 tza 2 Cdas 1 cdta
Aceite de oliva o aceite vegetal		3/4 tza 1/2 Cda
Miel		1/4 tza 2 Cdas 1 cdta
Sal		2 cdtas
Pimienta		2 cdtas
Agua		5 tazas 2 oz
Zanahorias, crudas, ralladas		1/2 tza 1 cdta



Directions

1. Cocine la quinua de acuerdo a las instrucciones en el paquete: ponga el agua a hervir y agregue la quinua. Cocine cubierta, revolviendo ocasionalmente hasta que el liquido se evapore y la quinua se esponje con un tenedor.
2. Vierta la quinoa en una bandeja para hornear mientras se enfría.
3. En un sartén grande o sartén basculante, caliente 1 cucharada de aceite con 1 cucharada de ajo para 6 porciones, o 2 $\frac{3}{4}$ cucharadas de aceite con $\frac{1}{2}$ taza y 1 cucharada de ajo para 50 porciones.
4. Agregue la col rizada cortada y lavada al aceite y ajo y sofría hasta que la col rizada se vea un tanto marchita y se haya reducido a la mitad. En un tazón revuelva la mostaza Dijon, miel, jugo de limón y aceite restante, sal y pimienta hasta que estén bien combinados.
5. Combine la quinua, la col rizada, el pimiento rojo cortado, zanahoria rallada y aderezo y revuelva bien.
6. Distribuya las porciones en $\frac{1}{2}$ taza por porción.